

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787810528405

10位ISBN编号：7810528408

出版时间：2005-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：束路西 编

页数：267

字数：432000

译者：束路西

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<体育与健康>>

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

”近几年业，中等、高等职业教育得到快速的发展，本教材就是在这中新形势下组织有关学校骨干教师根据体育教学改革的实践经验编写的。

1.本教材首先确定“健康第一”是学校体育教育的既定目标，大力宣传“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。

2.本教材从实际出发，行学校体育课程改革，努力实现以学生为本的“自主选择教师，逢主选择项目，自主选择上课时间”，营造生动、活泼、主动的教学氛围，逐步完善职业教育体育教学的评价体系。

3.教材将体育基础知识、健康和保健知识教育系统化，并将发展学生各种运动能力、锻炼身体的方法、休闲体育等内容融为一体，紧紧围绕“体育与健康”的主题，使学生树立自我锻练习和增强健康的意识，把“体育与健康”教育作为自己终身学习和生活的重要内容之一，这对加强学生思想品德修养和健全人格，发展个性，培养创新意识和养成终身锻炼的习惯都有十分重要的作用。

4.本教材不仅是学生“体育与健康”的课本，又是学和课外体育锻炼手册，说中有丰富的体育基本知识：运动项目的裁判法、锻炼身体的方法、健康保健知识、身体自我检查方法等，具有很强的指导性。

。可谓一册在手，终身爱益。

5.本教材“发展运动能力篇”是按课时编写的，教师可根据学期教学进度按教材内容和课时要求相互搭配，撰写学期授课计划。

与此同时，我们还根据直观性教学的特点，绘制了大量的运动图解，图文并茂，通俗易懂，学生可自行阅读，对照练习，提高自身锻炼的能力。

<<体育与健康>>

内容概要

本书为中职版“十一五”省级规划教材。

全书分为基本知识篇和发展运动能力篇两篇，其中基本知识篇主要介绍了体育基本知识、运动竞赛规则和健康保健知识三章内容；发展运动能力篇则包括了：中长跑和障碍跑、跳跃、投掷、游泳与救护、武术运动、健美操与体育舞蹈等体育项目。

本教材不仅是学生“体育与健康”的课本，又是学生课外体育锻炼手册。

书中有丰富的体育基本知识：运动项目的裁判法、锻炼身体的方法、健康保健知识、身体自我检查方法等，具有很强的指导性。

可谓一册在手，终身受益。

<<体育与健康>>

书籍目录

基本知识篇

第一章 体育基本知识

学习目标

第一节 中高职学校体育教学的目的和任务

第二节 科学运动与健身

第三节 运动会知识

思考题

第二章 运动竞赛规则

学习目标

第一节 田径竞赛规则

第二节 篮球竞赛规则

第三节 排球竞赛规则

第四节 足球竞赛规则

思考题

第三章 健康保健知识

学习目标

第一节 人体与健康

第二节 自然力锻炼

第三节 吸烟、酗酒对人体健康的影响

第四节 运动保健与按摩

第五节 体格检查

第六节 学生体质健康标准

思考题

发展运动能力篇

第四章 短跑

学习目标

第一节 快速跑

第二节 接力跑

思考题

第五章 中长跑和障碍跑

学习目标

第一节 耐力跑、越野跑

第二节 障碍跑

思考题

第六章 跳跃

学习目标

第一节 跳高

第二节 跳远

第三节 三级跳远

思考题

第七章 投掷

学习目标

第一节 铅球

第二节 铁饼

第三节 标枪

<<体育与健康>>

思考题

第八章 球类

学习目标

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 软式排球

第四节 足球

思考题

第九章 体操

学习目标

第一节 技巧运动

第二节 单杠

第三节 双杠

第四节 支撑跳跃

思考题

第十章 游泳与救护

学习目标

第一节 熟习水性

第二节 蛙泳

第三节 水中救护

第四节 岸上急救

思考题

第十一章 武术运动

学习目标

第一节 武术基本功

第二节 二十四式简化太极拳

第三节 初级长拳第一路

第四节 防身自卫术

思考题

第十二章 健美操与体育舞蹈

学习目标

第一节 健美操

第二节 体育舞蹈

思考题

第十三章 休闲体育

学习目标

第一节 小球运动

第二节 棋类运动

第三节 桥牌入门

第四节 定向运动

第五节 攀爬

思考题

附录

章节摘录

插图：三、正面双手传球传球是排球运动中的一项最基本的技术，它是用手指、手腕的弹力和身体协调用力的一种传球方法。

一般情况下，传球者需在准确地判断来球的基础上，迅速移动使身体正面对着来球，才能完成正面双手传球动作。

（一）动作要领1.准备姿势：两脚左右开立略与肩宽，两肩放松，两臂屈肘抬起，两手微张，置于脸前，屈膝，上体前倾，身体重心落在两脚之间，两眼注视来球。

2.击球点：距额前上方约一球处。

如图8-70所示。

3.手型：两臂微张，两手十指自然弯曲略成半球状。

如图8-71所示。

4.触球部位：两拇指、两食指相对，成“八”字型，掌心空出，手腕稍后仰，用拇指、食指和中指托住球的后下部承受来球的冲力，用无名指和小手指包住球的两侧控制传球的方向。

如图8-72所示。

5.用力过程：正对来球，伸膝，展体，抬伸手臂，用上下肢的协调用力将球传出，击球时手指、手腕的动作要柔和。

如图8-73所示。

（二）练习方法1.徒手模仿传球手型。

2.原地自抛自接（在击球点用传球手型）。

3.持球模仿用力方法（球不传出）。

4.原地自抛自传。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：“十一五”省级规划教材。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>